

VSEBNOST HEMSKEGA ŽELEZA v mg na 100 g živila

ŽIVILO	ŽELEZO (mg/100 g)
MESO	
krvavica	29,4
svinjska pašteta	18,0
goveja šunka, goveji pršut	9,8
telečja pašteta	7,9
jetrna pašteta	3,3
divjačina	3,0
goveji jezik	3,0
raca	2,5
govedina	2,1
teletina	2,0
gos	1,9
jagnjetina	1,8
kunec	1,6
svinjina	1,4
šunka	1,1
mesni sir, slanina, klobase	0,8
piščanec	0,7
MORSKA HRANA	
ostrige, klapavice	5,8
sardine v olju	2,5
raki	2,0
kozice	1,8
sveža ali prekajena skuša	1,2
tuna v olju	1,2
jastog, ostrž	1,0
navadna plošča	0,9
morski list, školjke	0,6
polenovka	0,5
losos	0,2

Vir: http://www.iron.medline.ch/Eisenplattform/Eisengehalt_verschiedener_Nahrungsmittel_170_1.php, dostop marec, 2016



član skupine Sandoz



let razvoja

Lek farmacevtska družba d. d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana

SI1804819149 – informacija pripravljena: april 2018